# علاج مرض الصرع بالأعشاب



- 

**الصرع**

يُعرف الصرع على انّه عبارة عن خلل أو اضطراب في عمل الجهاز العصبي للإنسان، ويصنف كواحد من من أكثر الاختلالات التي تصيب الدماغ انتشاراً بحيث يتميز بحدوثه المفاجئ؛ لأنّ الدماغ تقوم بإرسال مجموعة من الإشارات الكهربائية التي تسبب حركة عضلات الجسم، وعندما يفقد الدماغ قدرته على التحكم في كمية الطاقة أو الإشارات المرسلة، تحدث نوبة الصرع عند الإنسان، وهذا المرض ليس له نوع واحد بل يوجد منه ثلاثة أنواع رئيسة أبرزها ما يلي.

**أنواع الصّرع**

- صرع كبير وشديد.
- صرع متوسط أو خفيف.

- إضافةً إلى الصرع النفسي الحركي.

## أعراض الإصابة بالصرع

أمّا عن الأعراض التي تظهر على الشخص نتيجة إصابته بالصرع، فتضم ما يلي:

- فقدان الوعي بشكل مؤقت.
- القيام بحركات تشنجية لا إرادية.
- ارتعاشات في الوجه، وتحديداً في منطقة حول الفم والعين.
- خروج رغوة من الفم.
- رنين في الأذن.
- تنميل في أطراف الجسم وتحديداً أصابع اليد.

## علاج الصرع بالأعشاب

هناك العديد من الأعشاب الطبيعية والزيوت العطرية التي تساعد على التخفيف من نوبات الصرع، ومن أهمها ما يلي:

- **أزهار البرتقال:** يتم هنا إحضار أزهار البرتقال نفسها ليتم تقطيرها واستخراج الماء منها، ويتم تناوله بمقدار ثلاث مرات يومياً؛ لأنّ أزهاره تحتوي على مجموعة من المواد المضادة للتشنج.
- **السذاب:** يحتوي على مواد مهدئة للدماغ ومنشطة له، كما أنّ رائحته العطرية قوية ويتم تناوله يومياً وتحديداً للأطفال.
- **البصل:** يحتوي على مجموعة من المواد المضادة التي تساعد على تهدئة العديد من أجزاء الجسم؛ كالجهاز الهضمي والعصبي، فيقلل من حالات التشنج التي ترافق نوبة الصرع، فينصح بتناول بصلتين كل يوم الأولى صباحاً والثانية مساءً.
- **زيت البندق:** يتم تناول ملعقة صغيرة من زيت البندق يومياً واحدة في الصباح عند الإفطار والثانية في المساء عند العشاء.

- **البنفسج:** يتم إحضار كمية من أزهار البنفسج المسحوقة تحديداً، ووضعها في كمية من الماء ليتم غليها، وتترك لمدة عشر دقائق ليتم بعد ذلك تصفيتها وشربها يومياً مرتين؛ لأنها تساعد على تهدئة الجهاز العصبي.
- **التوت الطازج:** يساعد في التخلص والتخفيف من نوبات الصرع سواء أكان توتاً أحمر أو أسود، ولكن لا ينصح لمرضى السكري بتناوله.
- **الزعرور:** يساعد الزعرور على تهدئة الجهاز العصبي والتخفيف من نوبات الصرع، وذلك بأخذ كمية من أزهاره أو حتى ثماره وغليها في كمية من الماء، وتناولها مرتين يومياً بعد الوجبات الغذائية.
- **الكافور:** وهو عبارة عن مادة يتم استخلاصها من نبات القرفة وتحديداً جذورها، بحيث يتم إذابة المادة المستخلصة في كمية من الماء، ومن ثم استنشاق البخار الناتج عنها، مع مراعاة تغطية العينين؛ لأنّه يحتوي على مواد تهيجيها.

## وصفة مذهلة ُتغنيك عن الحبوب المنومة



وهذه وصفة طبيعية مذهلة للقضاء على الأرق بشكل يفوق الحبوب المنومة وبدون آثار جانبية.

**المكونات:**

• ثمرة من الموز.

• وعاء صغير من الماء النظيف.

• عود من القرفة.

**طريقة التحضير:** يوضع الموز في وعاء من الماء على النار حتى يغلي لمدة 10 دقائق، يضاف إليه قليل من القرفة.

**طريقة الاستخدام:** يفضل شرب هذا المزيج قبل الذهاب للسرير بنصف ساعة. وأوضح الباحثون أن الموز غني بمعدني البوتاسيوم والماغنيسيوم، اللذين يساعدان على استرخاء العضلات والنوم، لأن الحرمان منه يؤثر على الجسم كله ويزيد فرص الإصابة بالعديد من الأمراض مثل السمنة والسرطان والسكر.

# علاج الضعف والعجز الجنسي بالاعشاب الطبية

**الضعف والعجز الجنسي**

**العجز الجنسي "العنة" هو عدم القدرة على الانتصاب، أو عدم القدرة على الاحتفاظ بالانتصاب فترة كافية لعمل لقاء جنسي ناجح.**

**أما الضعف الجنسي فيقصد به عادة قلة عدد المرات التي يستطيع فيها الشخص أداء جماع كامل وطول الفترة الزمنية بين كل جماع وآخر بمدة قد تصل إلى عدة .أشهر، وقد يطلق على العنة اسم الضعف الجنسي والبرود الجنسي هو عدم استجابة الشخص ـ سواء الزوج أو الزوجة ـ للإثارة الجنسية عند الجماع بدرجة كافية، وقلة الرغبة في أداء العملية الجنسية أو .النفور منها كلية وجميع ما سبق يختلف عن العقم الذي يعرف بأنه عدم القدرة على الإنجاب بعد .مرور عام على إتمام لقاءات جنسية منتظمة .**

**ومن الوصفات التي قد تساعد في التخلص من الضعف الجنسي والتي تعتبر منشطات طبيعية ليس لها أضرار جانبية واحد جرام من غذاء ملكات النحل مع أربعة جرام من من حبة البركة المطحونة للتو مع ثلاثة جرام من بودر نبات الجنسنج الأصلي مع ملعقة عسل سدر غير مغشوش يضاف إلى كوب من الماء ويحرك الخليط حتى يذوب ثم يشرب على الريق يومياً .**

**الثانية اثنين جرام جنسنج ملعقة عسل سدر أربعة جرامات حبوب اللقاح تخلط مع مغلي الزنجبيل بعد أن يبرد ثم تشرب مرتين يومياً الثالثة .**

- **خلط العسل ومدقوق حبة البركه السوداء وتناول ملعقة كبيرة من الخليط كل يوم صباحا على الريق والمواظبة على ذلك.**
- **المواظبة على أكل أوراق الجرجير الخضراء فانها مفيدة جدا جدا وتعطي نتائج عظيمة.**
- **المواظبة على اكل السمسم المقشور مفيد جدا في حالات الضعف الجنسي .**

تؤخذ كميات متعددة من البذور وتقشر وتدق وتذاب في السكر، وتؤخذ ثلاث :- القرع والخيار والشمام عنه يستخدم مستحلب بذور القرع لمعالجة تضخم البروستاتا عند كبار السن وما ينتج ملاعق كل يوم. كما عنها قشورها من اضطرابات في التبول، ويعمل المستحلب من مقدار حفنة من البذور الطازجة تنزع فنجان واحد لكل 20 جراما من وتدق لهرسها قليلا، ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة الغليان بنسبة . ساخنا البذور، وبعد انتظار عدة دقائق يحلى بالسكر ويشرب

البروستاتا؛ وذلك بشرب الكتان في تسكين الآلام الناتجة عن التهاب ـ بذر الكتان: يستعمل مغلي بذر .صغيرة من مغلي بذر الكتان في اليوم بجرعات فنجان أو فنجانين

_ المواظبة على اكل السمسم المقشور مفيد جدا في حالات الضعف الجنسي .

التمر والجنس:

التمر هو البلح ويعتبر من أكثر الثمار تغذية للبدن فقد ثبت أنه مقو للعضلات والأعصاب ومؤخر لمظاهر الشيخوخة، وتضاهى قيمته الغذائية بعض أنواع اللحوم والأسماك حيث يحتوى على كمية كبيرة من الفوسفور وعلى كمية عالية من الفيتامينات.

ولكن لكى يكون التمر غذاء كاملاً ومقوياً جنسياً فقط أضف إليه اللبن وإذا أضيف إليه كذلك القرفة والحليب وإذا أديم استعماله على الريق جفف مادة الدود.

كما أن التمر أيضاً مقو للكبد وملين للطبع ويزيد فى القدرة على المعاشرة الجنسية ولا سيما مع حب الصنوبر.

من مميزات التمر أيضاً أنه من الثمار المهمة فى تكوين السائل المنوى عند الرجل ومغذ للأعصاب والخلايا الجنسية عند كل من المرأة والرجل.

اللحم والبيض وتأثيرهما على الناحية الجنسية :

إن اللحم والبيض يحتويان على أفضل أنواع البروتين ويعتبران من الأغذية الهامة للبدن وخير معين للنشاط الجنسى.

وعلى الشخص تناول ما يعادل جراماً واحداً لكل كيلوجرام من وزنه أو على الأقل ربع دجاجة وسمكة متوسطة.

ولا مانع من تناول قدر مماثل من اللحم الأحمر كبديل فى بعض الأيام للتوازن فى الغذاء اللازم للجسد.

**الجرجير والجنس:**

**الجرجير من النباتات الخضراء المعروفة قديماً. والعرب أول من عرفوا الجرجير ووصفه أطباؤهم بأن شرب عصير أوراقه وأكل بذوره يقوى الجنس ومدر للبول وهاضم للطعام وملين للأمعاء، ويحتوى الجرجير على نسبة عالية من فيتامين (أ) والحديد والألياف النباتية.**

**والجرجير طبقاً لرأى الأطباء العرب يهيج الشهوة الجنسية جداً وهو يحركها ويقوى على الممارسة الجنسية.**

**الخس والجنس:**

**الخس من الخضراوات الورقية، وهو من أفضل الأغذية كمقو للقدرة الجنسية، ويسمى عند بعض الشعوب القديمة "نبات الخصوبة" .**

**يحتوى الخس على فيتامين "ج" وهو فيتامين الخصوبة، حيث يفيد كثيراً فى علاج العقم عند الرجال وله أهمية كبرى فى تكوين السائل المنوى الذى تسبح فيه الحيوانات المنوية.**

**أما عند النساء فهو يمنع عسر الولادة والطلق المبكر ويمنع حدوث الإجهاض ويقوى من النسل.**

**الجزر والجنس:**

**الجزر من النباتات المعروفة وهو غنى جداً بفيتامين (أ)، خاصة الجزر الأصفر منه وهذا الفيتامين يزيد من خصوبة الخلايا التناسلية الموجودة فى الحيوانات المنوية عند الرجل، كما أنه يزيد أيضاً من خصوبة الخلايا التناسلية فى البويضات عند الإناث وهذا الفيتامين يزيد من مقاومة الجسم بشكل عام.**

**البقدونس والجنس:**

**البقدونس من النباتات المعروفة ومن التوابل المشهورة وهو يحتوى على العديد من الفيتامينات الهامة.**

**وذلك بالإضافة إلى بعض الأملاح المعدنية الهامة كالحديد والكالسيوم والماغنسيوم، إضافة إلى الزيوت الطيارة.**

**زيت البقدونس يفيد أيضاً فى علاج حالات الضعف الجنسى كما يفيد فى علاج اضطرابات الدورة الشهرية عند النساء.**

**العنب والجنس:**

**وهو من الفاكهة المحبوبة للكثير وهو من فاكهة الصيف اللذيذة والمشهورة.**

**وهو منشط جنسى طبيعى حيث إنه ينقى الدم من الرواسب الضارة فيزيد من كفاءة الأعصاب فى نقل الرسائل والاستجابة للمؤثرات، بالإضافة إلى أنه يعين الشخص على الثبات النفسى والتخلص من القلق والمخاوف التى تفسد العملية الجنسية.**

**البصل والجنس:**

**أكل البصل يحفظ الصحة ويطيل العمر، وقد ثبت أن مفعول البصل لا يبطل مهما كان البصل مشوياً أو مسلوقاً أو مقلياً وذلك بالإضافة إلى الصورة الطازجة. يحتوى البصل على زيوت طيارة ونسبة عالية من الكبريت وقد وصفه أطباء العرب القدماء بأنه مهيج للقدرة الجنسية، وماء البصل يدر الطمث وملين طبيعى. البصل يزيد الشهوة الجنسية إذا ما قطع ونقع فى الخل وله منافع صحية كثيرة على الجسد بالإضافة إلى تفتيق الشهوة وتهييج الجنس ويزيد فى المنى ويحسن اللون.**

**الزيتون الأخضر والجنس:**

**الزيتون الأخضر بارد يابس وهو جيد للغذاء ومقو للمعدة ومثير للشهوة الجنسية ، أما زيت الزيتون فيستخدم فى: المحافظة على جمال البشرة وعلاج تشققات الجلد.**

**حبة البركة والجنس:**

**تطحن حبة البركة وتخلط جيداً بزيت الزيتون و"اللبان الدكر" ويؤخذ منها لعدة أيام فهى تزيد فى الشهوة الجنسية وتنشط الشبق بعد اليأس.**

**الفول السودانى والجنس:**

**وهو من الأطعمة الشعبية المعروفة بكثرة، وقد عرف أن الفول يزيد المنى ويقوى الرغبة والعمل فى الممارسة الجنسية.**

**الفول السودانى يحتوى على نسبة عالية ووفيرة من الألياف والبروتينات والدهون النباتية لذلك فهو مصدر غنى بالطاقة وهذه الطاقة مطلوبة فى أداء العملية الجنسية.**

**الحمص والجنس:**

**الحمص من الأطعمة الشعبية المشهورة وقد تؤكل هذه الحبوب إما خضراء طازجة أو مسلوقة أو مطبوخة أو محمصة.**

**الحمص من الأغذية المدرة للطمث عند النساء ويولد اللبن عندهم ويزيد فى الطاقة الجنسية ويقوى الشبق الجنسى.**

**القرفة والجنس:**

**القرفة من التوابل المعروفة والمشهورة وهى شجرة دائمة الخضرة قشورها عطرية تحتوى على زيت عطرى طيار ومنبه.**

**تستخدم قشور القرفة فى عمل شراب القرفة المنشط للدورة الدموية والقوة الجنسية.**

**ويفيد شراب القرفة فى حالات اضطراب الدورة الشهرية. ويدخل زيت القرفة فى صناعة بعض مستحضرات التجميل السائلة والجافة.**

**التوت والجنس:**

**التوت كما هو معروف من الفواكه الشعبية المشهورة وهو فى متناول الجميع.**

**ثمار التوت ذات قيمة غذائية كبرى ولها تأثير هرمونى ذكرى لذلك يمكن تناولها فى حالات الضعف الجنسى للرجال ولزيادة الشهوة الجنسية.**

**طبق السلطة والجنس:**

**لعل من أكثر المأكولات التى تساعدك على زيادة القدرة الجنسية بدون زيادة فى الوزن هى طبق السلطة الخضراء، والذى يمكن أن يلعب دوراً هاماً وأساسياً فى الحياة الجنسية..**

**ويجب أن يتكون هذا الطبق من طماطم وبقدونس وجرجير، لذا يجب أن تحرص الزوجة على توفير طبق السلطة يومياً إن أمكن فى وجبتى الغداء والعشاء.**

**أيضاً يجب عدم نسيان الفجل الذى يحتوى على مجموعة فيتامينات لا سيما فيتامين "هـ" الذى ثبت نجاحه فى إكمال السعادة الزوجية.**

**كذلك نظراً للأثر الخطير للبقدونس من الناحية الجنسية يجب الحرص على عدم إغفاله أثناء تحضير طبق السلطة.**

**ونظرًا للأثر الخطير للبقدونس فى الناحية الجنسية فإن شركات الأدوية عبأته فى علب حيث تبيعه فى الصيدليات كمقوٍ عام للناحية الجنسية.**

**وبذلك فإن الجنس السليم فى الجسم السليم.. والجنس القوى لا يمكن أن يأتى من جسم ضعيف أ.هـ.**

**وصفه لعلاج الضعف الجنسي:**

**خلط بزر الفجل المدقوق مع العسل , وتناول مقدار ملعقة صغيرة من المزيج مرتين يوميا والموظبة على ذلك كفيلة بزيادة القدرة الجنسية لمن يعاني من الضعف الجنسي. ويصنع هذا المزيج بالطريقة التالية :**

**1) يوضع العسل على نار هادئة حتى تظهر رغوتة فتنزع عنه.**

**2) ثم يؤخذ بزر الفجل بعد أن يدق ثم يوضع في العسل .**

**3) يعاد المزيج ويوضع على نار هادئة من جديد حتى يعقد .**

**4) يؤخد منه الرجل ملعقة صغيرة في الصباح واخرى عند النوم فهو مفيد جدا جدا جدا .**

**التهاب البروستات :**

**ثلاث ملاعق كبيرة من بزر الكتان , تغلى في لتر من الماء مدة ثلاث دقائق , ثم يشرب منها قدر كأسين في اليوم بجرعات صغيره , فانة مفيد للمصاب بالتهاب البروستات .**

**(الحيوانات المنوية)**

**سائل يود أن يعرف بعض النباتات التي تزيد عدد الحيوانات المنوية.. يوجد بعض النباتات الجيدة وأهمها حب العزيز ويعرف أيضاً باسم "حب الزلم" أو "لوز الأرض" والمستخدم من النبات درناته التي تحت الأرض ويعمل من هذه الدرنات قدر قبضة اليد يومياً حيث يستعمل على هيئة شراب مثله مثل شراب عرقسوس.. كذلك هناك الحلبة الخضراء.. وهي موجودة في الأسواق المركزية الكبيرة حيث تؤكل كما هي بمقدار ثلاث ملاعق كبيرة مرة واحدة في اليوم.. وأيضاً خليط من حب الصنوبر + سمسم + عسل نحل نقي ، بمقدار ملعقة كبيرة صنوبر + ملعقتين كبيرتين سمسم (بذور) تهرس ثم تخلط مع عسل نحل أبيض نقي وتؤكل مرة واحدة في اليوم.**

**اليانسون : تحتوى ثمار اليانسون على زيوت طيارة بالإضافة إلى البروتين والكربوهيدرات ، كما يؤكد أطباء العرب القدماء يهيج الجنس ويحرك الطاقة الجنسية وهو مدر للبن المرضعات ومقو للطلق عند الولادة.**

**- بذر الكتان + فلفل أبيض: يؤخذ ملئ معلقة من بذر الكتان المسحوق ومثله من الفلفل الابيض المسحوق ويمزجان ثم يضاف لهما ملعقتان من عسل النحل الطازج الابيض ويمزجون جيدا ثم تؤكل مباشرة بعد الأكل فإنه يهيج الباه.**

**-لبان ذكر + حبة البركة:يخلط نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة مع معلقة كبيرة لبان ذكر من النوع النظيف الخالي من الحجر ومن النوع الكبير والفاتح اللون ثم يخلط الاثنان مع بعضهما البعض ويسحقان جيدا ثم يضاف لهما بعد اخراجه من الطاحونة ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وملعقة كبيرة عسل ابيض ويؤخذ لعوقا بعد طعام الافطار مباشرة وهذه الجرعة تثير الشهوة عند الرجال.**




*إكليل الجبل(Rose Mary)

تشير بعض الأدلة إلى دور الشوارد الأكسجينية الحرة المؤكسدة في الإصابة بداء الزهايمر.

وإكليل الجبل يحتوي على كمية من مضادات الأكسدة وهي مركبات تعارض الشوارد الحرة. ومن بين هذه المواد المضادة للتأكسد يوجد حمض الروز ماريك شديد الفعالية.

المعالجين بالزيوت العطرية يوصون باستخدام زيت إكليل الجبل لعلاج داء الزهايمر.

لإكليل الجبل تاريخ قديم كشاحذ للذاكرة حتى إنه قد سمي عشب الذاكرة.

وكيفية استعماله

احتس ثلاثة فناجين من مشروبه يوميا . سمعة إكليل الجبل كعشب خاص بالتذكر أمرلا ينكرة منكر ، و خصائصة الثرية المضادة للأكسدة تمنع تحلل المواد الكيميائية بالمخ والمسؤلة عن الذاكرة.

## ،النعناع،.. يقوي الذاكرة ويساهم في علاج مرضى الزهايمر



**كشف مؤتمر علمى حديث، عقد مؤخرًا، عن فوائد جديدة ومثيرة بشأن عشبة الروزمارى «إكليل الجبل» والنعناع، حيث كشفت النتائج، التي أشرف عليها باحثون من جامعة سانت لويس الأمريكية، أن المواد المضادة للأكسدة المستخلصة منهما تساهم في تعزيز الذاكرة، وتحسين القدرة على تعلم أشياء جديدة.**

**وتابع الباحثون، أن المواد الفعالة التي تم استخلاصها من الروزماري والنعناع، تساهم في علاج أعراض تدهور وظائف الإدراك، والذي يعد الخطوة الأولى فى الإصابة بالزهايمر، وهو ما يؤكد دور هذه الأعشاب غير المباشر في الحد من الإصابة بهذا المرض الخطير.**

**وكما كشفت النتائج، أنه كلما ارتفعت تركيزات المواد المستخلصة من عشبة الروزماري، كان التأثير أقوى في تعزيز الذاكرة والقدرة على التعلم، والأمر هو نفسه بالنسبة للمواد الفعالة المستخلصة من النعناع.**

**وأضاف الباحثون، أن هذه الأعشاب ساهمت فى الحد من عملية الإجهاد التأكسدى، والتي يحدث فيها تدمير للخلايا البشرية بما فيها الحمض النووى «DNA»، نتيجة تكون كميات كبيرة من الجذور الحرة والبيروكسيدات، وهو ما يعد أمرًا مثيرًا للغاية، وخاصة أن هذه العملية تؤدي لتدهور منطقة المخ المتحكمة في علمية تكوين الذاكرة، وتعلم أشياء جديدة.**

**فيما أشار الباحثون في الوقت نفسه، إلى أنه لم يتم التوصل إلى الكميات المناسبة التي يجب أن يتناولها الإنسان، لتعزيز قدرته على التذكر والتعلم، وخاصة أن هذه التجارب تم إجراؤها على الحيوانات فقط، وربما يتم التوصل إلى هذه المعلومات مستقبلًا.**

**وأذيعت هذه النتائج خلال اللقاء العلمي الخاص بـ»علم الأعصاب» لعام 2013، والذي حضره أكثر 32000 طبيب وباحث، وعقد في الحادي عشر من شهر نوفمبر الجاري.**

**ويعتبر النعناع دواء منشط للقلب والدورة الدموية إذا شرب كالشاي بانتظام ، كما أنه ملين للمعدة والأمعاء ومضغه يخفف من آلام الأسنان ويزيل روائح الفم.**

**وللقضاء على حموضة المعدة يشرب كأس مغلي من النعناع دون إضافة السكر.. وتم استخراج خلاصة من ورق النعناع ثبت فائدتها في تهدئة الجهاز العصبي ومكافحة آفات المعدة والجهاز الهضمي والتخفيف من الخفقان والضعف العام وطرد الديدان من الأمعاء والتخفيف من المغص.**

**والنعناع يقوي عمل الكبد والبنكرياس ويسكن السعال المستعصي ويهدئ الأعصاب وحالات الغضب، وهو مزيل للأرق ومدر للبول، كما أنه هاضم جيد للطعام. وثبت أن النعناع يعمل على تخفيف التشنجات المعوية، كما يساعد على إفراز العصارات المعوية لهاضمة، لذا يستحب تناوله بعد الوجبات الغذائية ليساعد على الهضم.**

**كما النعناع يدخل في تركيب جميع المراهم الطبية المستخدمة لعلاج الأمراض الجلدية ويساعد في تخفيف آلام الأقدام إذا وضع في الماء الساخن قبل تغطيس القدمين فيه.. كما ثبت أن النعناع مساعد أكيد في توسيع الشعب الهوائية في حالة الإصابة بنزلات البرد، لذا ينصح باستخدامه في علاج الزكام الحاد، وذلك بوضع ورقة في الماء الساخن وشربه كالشاي أو إضافة أوراقه للشاي.**

## مجموعة توابل و اعشاب لزيادة الذكاء و تحفيز قدرة الدماغ

يوجد عدة اقتراحات مثل استخدام التأمل ، والتنفس العميق ، والتصور، وعدة عمليات أخرى لتسخير إمكانات الدماغ وتعزيز الوضوح العقلي. ولكن هل تعلم أن النظام الغذائي يلعب دورا هاما في عمل دماغك ؟ ما تأكله يؤثر على الوظائف الإدراكية , في الواقع ، يمكن للأعشاب والتوابل في المطبخ أن تكون مفيدة جدا في تعزيز الذاكرة والقدرات العقلية.

فيما يلي أهم التوابل لتعزيز القدرات العقلية:

.1الكركم:

اضافة الكركم لطعامك يساعد على الحفاظ على عقلك حاد . الكركم يحتوي على مادة كيميائية تسمى الكركمين الذي يقلل من لويحات في المخ ترتبط بمرض الزهايمر. كما تبطئ من تطور مرض الزهايمر بسبب خصائصه المضادة للأكسدة القوية. الكركمين أيضا يحسن الذاكرة وله تأثير مضاد للاكتئاب. وعلاوة على ذلك، دراسة حديثة في الهند تشير إلى أن هذا العنصر النشط يحمي أيضا ضد التلف في الدماغ الناجم عن الكحول.

.2الزعتر:

الزعتر هو عشبة عظيمه لدعم صحة الدماغ , وقد كشفت الدراسات أن الزيوت الطيارة في هذه العشبة تزيد من مستويات أحماض أوميغا 3 الدهنية، وبخاصة حمض الدوكوساهيكسانويك(DHA) ، في الدماغ. أحماض أوميغا 3 الدهنية مفيدة للدماغ لأنها تعمل على حماية الدماغ من التدهور المتعلق بالعمر . كما أنها تحسن التعلم والذاكرة. بالاضافة الى ذلك، DHAيضمن حسن سير وتطور خلايا الدماغ. يحتوي الزعتر أيضا على مركبات الفلافونويد التي تزيد من القدرة المضادة للأكسدة.

.3الأوريجانو:

هي توابل فعالة للغاية في تحييد الجذور الحرة بسبب احتوائها على تركيز عال من المواد المضادة للاكسدة . ووجدت الدراسة التي نشرت في المجلة البريطانية للتغذية أن تناول مستخلص من أوراق الزعتر يمكن أن يساعد في تعزيز الرفاه النفسي وتنظيم المزاج . وأظهرت الدراسة أن المركبات الموجودة في هذه العشبة تمنع امتصاص وتدهور الناقلات العصبية ، التي تشارك في تعديل مزاجك، والقلق، والإدراك، والنوم والشهية. و يمكن لهذه التوابل ان تساعد على تقليل القلق وتحسين التعلم والتركيز. وبصرف النظر عن استخدام هذه التوابل في الطبخ، يمكنك استخدام زيت الأوريجانو والروائح لتخفيف التوتر وتهدئة أعصابك.

4.روزماري:

نظرا لإحتوائه على مضادات الأكسدة، وخصائص مضادة للالتهابات، يساعد إكليل الجبل على محاربة ضرر الجذور الحرة في الدماغ. حمض الكارنوسيك الكيميائي النباتي في هذه العشبة، هو جيد وخاصة لحماية الدماغ من السكتة الدماغية والظروف العصبية مثل مرض الزهايمر. أنه يحفز أيضا نمو الأعصاب ، وبالتالي يمنع تلف الخلايا العصبية. وبالإضافة إلى ذلك، يحسن أداء الدماغ عن طريق زيادة الدورة الدموية في الدماغ.

5.المرمرية:

المرمرية ممتازة لتحسين وظائف الدماغ وزيادة استدعاء الذاكرة . كما أنه يحتوي على حمض الكارنوسيك الذي يوقف ضرر الجزئيات الحرة في الدماغ. بالاضافة الى ذلك، أنه يزيد من مكافحة الشيخوخة عن طريق انتاج الجلوتاثيون المضادة للأكسدة ، والذي تستخدم لعلاج عدد من الاضطرابات العصبية بما في ذلك مرض الزهايمر ، ومرض التوحد ، وغيرها . وعلاوة على ذلك، فإن المركبات الموجودة في هذه العشبة تمنع الانهيار العصبي و تسمى اسيتيل كولين التي تشارك في وظائف الذاكرة والتعلم.

**شربة مفيدة للزهايمر :**

وهي تتكون من اليقطين ، والهندباء ، وبذور الكتان ، والعدس ، والقراص ، والجوز ، والمحروش ، والقمح ، والريحان ، وأكليل الجبل ، والميرمية ، والزعتر البري ، وتؤخذ كمية متعادلة من هذه المكونات ، وغليها في وعاء ، ثم يتناولها المريض على الغذاء مع الطبق الرئيسي .

# أفضل الأعشاب لعلاج الأمراض السرطانية



على الرغم من أنّ استخدام الأعشاب يعود إلى مئات السنين، إلّا أنّ العلماء باتوا يؤكّدون قدرات الوصفات النباتية على تخفيف ألم التهاب المفاصل، والحدّ من ارتفاع معدّل السكّر في الدم والكولّيسترول، ودعم الجسم في العديد من الحالات الصحّية الأخرى. حتى أنّهم اكتشفوا خصائص شفائيّة مذهلة في بعض النباتات والأعشاب، مثل القدرة على قتل الخلايا السرطانية.

ويمكن أن تكون العلاجات الطبيعية البديلة فعّالة تماماً كما تلك التقليديّة، إنّما غالباً من دون آثار جانبيّة سلبيّة.

**الريحان**

أثبت العديد من الدراسات التي أجريت على الحيوانات أنّ الريحان، ومجموعة متنوّعة من النباتات المستخدمة في صنع صلصة البيستو، فعّالة في تخفيض التوتّر، من خلال زيادة معدّل الأدرينالين والنورادرينالين والسيروتونين.

كما يصدّ الريحان سرطان الثدي، وإذا تمّ تناوله على شكل شاي مغليّ، يقلّص الأورام، ويخفّض إمدادات الدم لها ويوقف انتشارها، ويحارب عسر الهضم والصداع.

**لزيادة منافعه:**

للمساعدة في علاج سرطان الثدي، يُنصح بشرب شاي الريحان يوميّاً: صبّي كوبين من الماء المغليّ على 10 أوراق من الريحان الطازج. بعد 5 دقائق، صفّي السائل. ولكن إذا كنت تتعالجين من سرطان الثدي، استشيري طبيبك قبل اللجوء إلى هذا العلاج.

**إكليل الجبل أو الروزماري**

تولّد اللحوم المقليّة وتلك المشويّة في درجات حرارة عالية أمينات حلقيّة غير متجانسة HCA، وهي مواد مسرطنة فعّالة في العديد من أنواع السرطان. إلّا أنّ مستويات HCA تنخفض بشكل ملحوظ عندما يتمّ خلط مستخلص إكليل الجبل (المطحون) مع لحم البقر قبل الطبخ. فالروزماري يحتوي على حمض الكارنوسيك وحمض الروزمارينيك واثنين من مضادّات الأكسدة القويّة التي تدمّر الـHCA. كما أنّ مستخلص إكليل الجبل قد يوقف أيضاً الأورام السرطانيّة، فهو يساعد على منع المواد المسرطنة التي تدخل الجسم من الارتباط مع الحمض النووي، وهي الخطوة الأولى في تشكّل الورم، ما يُعَدّ وقاية عالية ضدّ السرطان.

**لزيادة منافعه:**

، يوصى بنقع الأطعمة في أي مزيج من التوابل يحتوي على إكليل الجبل، إلى HCAلتخفيض منسوب الـ جانب الزعتر، الأوريجانو (الزعتر البرّي)، الريحان، الثوم، البصل، أو البقدونس.

**الكركم أو العقدة الصفراء**

يُعرف عن وجبة الكاري أنّها تخفّف الألم، ذلك أنّ الكركم، وهو تابل يُستعمل في الكاري، يحتوي على الكركمين، عنصر مضادّ للالتهابات، يعمل على نحو مماثل لمثبّطات أنزيمCox-2 Inhibitors، وهي أدوية تقلّل من أنزيم كوكس-2 الذي يتسبّب في ألم وتورّم والتهاب المفاصل.

كما قد يمنع الكركم أيضاً سرطان القولون ومرض ألزهايمر، إذ وفقاً لتجربة سريرية طبّية يمكن أن يساعد الكركمين على تقليص الآفّات السابقة للتسرطن المعروفة باسم "الأورام الحميدة". وعندما تمّ أخذه مع كمّية صغيرة من الكيرسيتين، أحد مضادّات الأكسدة القوية الموجودة في البصل، والتفّاح، والملفوف، انخفض متوسّط عدد الأورام الحميدة أكثر من 60 %، وانكمشت تلك التي بقيت بنسبة أكثر من 50 %. وفي دراسة أخرى، وجد الباحثون أنّ الكركمين يساعد على تنقية الدماغ من اللويحات التي تُعتبر سمة من سمات مرض ألزهايمر.

**لزيادة منافعه:**

للصحّة العامّة، يوصى بإضافة الكركم إلى الطبخ كلّما أمكن ذلك. وللحصول على الجرعة العلاجيّة، يوصى باستخدام 400 ملغ من مستخلصات الكركمين ثلاث مرّات يوميّاً.

# علاج الجلطة القلبية والوقاية منـها بالاعشاب

**بسم الله الرحمن الرحيم**

قال الله عزوجل في سورة البقرة

--- في قلوبهم مرض فزادهم الله مرضاً ولهم عذاب أليم بما كانوا يكذبون )

صدق الله العظيم

طبعاً لاعلاقة

مباشرة لمعاني الآية الكريمة بحديثي عن الجلطة لأن المرض الذي

ورد في هذا النص القرآني هو مرض معنوي ولكن من خلال سردي للموضوع

قد نجد رابط واضح للجلطة القلبية فكان في الماضي

على المستوى الطبي بأن القلب هو عبارة عن عضلة موجودة في الصدر

شأنها شأن الكلية مثلاً مع فارق الوظيفة

وفي المعنى الفلسفي للقلب أنه رمز لاعلاقة له

بالتفكر وفي التفاسير القديمة حسب مافهمت

من البعض أنهم اختلفوا في تفسير الآيات القرآنية

التي وردت بها كلمة القلب ولكن لم يقر أحد أن هناك عقل يفكر

في القلب إلى أن جاء العلم الحديث ليثبت بالدليل القاطع

أن للقلب عقل وتفكير وتم ذلك بعد عمليات الزرع حيث أن الإنسان

الذي زرع له قلب من شخص متوفي سريراً

أو بحادث سيارة وأن الأشخاص الذين زرع لهم قلوب من أناس

لايعرفونهم بل وحتى من بلدان مختلفة وجدوا أن حياة الشخص

تغيرت وأصبح يمارس أعمالاً بحرفية

كاملة كالموسيقى والتي تحتاج لموهبة وتدريب وجدوا أن هذا الشخص

يقوم بهذه الأعمال وبعد البحث والسؤال عن المتوفى

وجدوا عنده هذه الموهبة والأكثر أن الشخص

يحمل ذكريات المتبرع وعنوانين وغيرها

وهنا بدأ العلماء يسلكون طريق

في البحث وهو بكل الأحوال علم جديد يحتاج لزمن ليتبلور

وأنا كتبت منذ سنتين موضوع

مفصل عن عقل القلب نقلت فيه ماتم لأشخاص زرعت لهم قلوب

وذلك من خلال متابعتي للبرامج العلمية التي تمت بهذا الشأن

وكذلك سماعي للأشخاص من خلال التلفاز

أعود لأقول أننا أمام القلب ذلك العملاق وتلك النعمة الإلهية للبشر

فهو يمرض كما يمرض الدماغ وقد أثار اهتمامي كثيراً

هذا الموضوع فبدأت البحث الخاص بي

من خلال الملاحظة والسؤال والمتابعة الحثيثة للأشخاص

الذين أصيبوا بجلطات قلبية ومنهم أصدقاء فانتبهت إلى ناحية مهمة

وهي حصول النسيان لدى من أصيب بجلطة

قلبية تماماً كمن أصيب بجلطة دماغية وكنت أتقصد أن اسرد

حدث معين لشخص مصاب بالجلطة القلبية وهذا الحدث لايحتمل الشرود فاجعله بكامل اهتمامه الذهني والنفسي للاستماع إلى فكرتي فأعود إليه بعد يومين وأذكره بالحديث فأجده لايذكره

أو عندما يتذكره يكون مجتزأ يقول لي مثل الحلم وهذا يعني

بالضرورة أن خلايا القلب لها نفس آلية خلايا الدماغ

فخلايا الدماغ عندما تتلف لاتتجدد

إذاً نحن أمام عضو يجب الاهتمام به سواء على مستوى الغذاء

أو الدواء وعلى الجانب الآخر من الحياة النفسية

وذلك بالبحث عن الأماكن والأشخاص

والعمل الذي نتجنب به الضغوط النفسية

وعلى المستوى الاجتماعي

الابتعاد عن النفاق الاجتماعي

وأن تكون شخصيتك هي بناء وليست

هدم أي أن لاتكون تابعاً للثقافة الاجتماعية المزيفة

التي لاتلائم طبيعتنا أو فطرتنا التي فطرنا الله عليها فعندما نقلد الغرب

في عاداته الاجتماعية في المأكل والملبس

وحتى في المشية والحديث كل هذا عبء على القلب للتناقض الداخلي

الذي يحصل على مستوى سلوك الفرد

من خلال انقسامه بين الذات والواقع فلا يستطيع الانفصال

ولا يستطيع الالتصاق وإذا تمادى الإنسان في هذا فسوف يزداد انفصالاً

وهنا العودة إلى الآية الكريمة فزادهم الله مرضاً

وعند ذلك نتيجة الانفصال والانهماك في التوافق

يتعب القلب جداً فتحصل الجلطة القلبية

طبعاً هذا أحد الأسباب وخاصة الجلطات التي تصيب الأعمار الصغيرة

وهو ماظهر مؤخراً من تقارير علمية تؤكد أن إصابة الجلطات

كثرت في سن الشباب وعزوا ذلك إلى نوعية الغذاء وقلة الحركة

لاشك أنه سبب ولكن ليس الوحيد لان بعض أقرانهم يعيشون في نفس الظروف الغذائية

ولكنهم يختلفون في أسلوب حياتهم الاجتماعية

وهم لم يصابوا بل ولا يوجد أي عرض

منذ قبل عشر سنوات عندما يأتي رحل إلى الطبيب وهو قبل سن الخمسين

لايفكر الطبيب بالجلطة إلا بعد نفي كل الأسباب

ولكن اليوم نجد الطبيب تفكيره يتجه فوراً إلى القلب

بعدها ليبحث في الأسباب الأخرى

على كل الأحوال للقلب أمراض كثيرة

غير الجلطة ولكن موضوعنا هو الجلطة

والتي يجب أن نسارع إلى الوقاية من الإصابة بها وإلى العلاج إن تمت الاضابة ففي الوقاية يجب الانتباه إلى ماذكرنا من أسباب نفسية واجتماعية وليجتهد الإنسان

في إرضاء ربه

لتهدأ نفسه ويعلم أن الرزق على الله وأن المال ليس سبب السعادة وأن الأسرة التي ترضى بالواقع

وتبحث بالوسائل المشروعة لتحسين وضعها الاجتماعي والمادي

هي سبب رئيسي في الوقاية من مرض القلب

ومن أمراض كثيرة نفسية وعضوية والعكس صحيح

أما العلاج العشبي فأقول لمن معه سمنة أو زيادة في الشحوم والكلسترول

أن يتناول عشبة العرن مثل الشاي كوب على الريق محلى بالعسل

وآخر مساء ويأكل الثوم مع الغداء

وان أراد زيادة الاحتياط يأكل بصلة صغيرة مع الإفطار

وأن يحاول التقليل من الدسم والسكريات الدسمة

ويمشي وقت كافي لتنشيط جسمه

والذي عليه ضغوط نفسية يضيف مع العرن الخزامى والمليسة

أما الشخص الذي أصيب مع الحفاظ

على تناول أدوية الطبيب

عشبة العرن

مثل الشاي كوب على الريق وآخر مساء محلى بالعسل

إخيليا50غ

– بذر جزر25غ

– قريص ورق 15غ

– ورق زيتون 25غ

– بذر خلة15غ

– – كركم 15غ

– – خزامى 15غ

– نعنع 15غ

–

نقوم بطحنها وأخذ كبسولة عدد 2 قبل كل وجبة

شرب ملعقة من زيت الزيتون عند النو م

أكل بصلة يابسة متوسطة مع الإفطار وأكل حبة ثوم

إن كان من النوع الكبير أما الصغير فيأخذ أكثر

وهذه الوصفة تنطبق تماماً لمن معه تسكير شرايين وهي ستفتح الشرايين

بإذن الله ويخلص من شق الصدر بعد شهر من الاستخدام المنظم

إذا أراد الله وأحياناً نجد هناك أشخاص لديهم تسرع بالقلب

وهذا منتشر أيضاً والتسرع له أسباب كثيرة

ولكن في شريحة الشباب

في الغالب يكون تسرع جيبي أي خارج عضلة القلب أي تسرع يشعر

به الشخص ولكنه في الحقيقة لاضرر

منه وهو مرتبط بالحالة النفسية للشخص ربما قلق دائم أو تركيز

تفكيره بأوهام المرض وإن شخصت هذه الحالة

من قبل الطبيب فهذه الخلطة مفيدة له كثير بإذن الله

100غ خزامى

و50غ مردكوش

و25غ مليسة

و25غ زهر زيزفون

و25غ مريمية

و15غ شبث

و15غ شمرة

يخلطوا مع بعض وأمامه خيارين للاستعمال إما

أن يقوم بطحنها ومزجها وسف ملعقة صغيرة

قبل كل وجبة أو خلطها مع بعض دون طحن

وعمل منها مثل الشاي كوب على الريق
وآخر قبل النوم

# خلطة علاج الجلطة الدماغية

**اخي الكريم لو اردت علاج من الاعشاب للجلطة الدماغية فهناك عشبة ممتازة لجلطات وتستعمل في كل انحاء العالم**
**ومصرحة طبيا وتعتبر علاج فعال للجلطات حيث تعمل على ايصال الدم الى ادق الشعيرات الدموية المسدودة**

**هذه العشبة اسمها الجنكة وتجدها عند محلات العطارة الكبيرة**
**اسقي منها المريضه كما تشرب الشاي بعد وضع كمية قليلة في كاس وصب عليها ماء مغلي ثم اتركها لمدة عشر دقائق وصفيها واسقيها لمريضتكم**

## علاج تخثر الدم بالاعشاب

**الجلوس ساعات متواصلة، والوزن الزائد، والحمل، كلها عوامل تساعد على الإصابة بتخثر الدم ؛ نتيجة نقص نسبة الأكسجين في الدم، كما أن انخفاض مستوى الرطوبة في الجو يعمل على زيادة الجفاف وتخثر الدم، أما بالنسبة لشرب الكحول فيؤدي إلى انخفاض نسبة السوائل في الجسم، مما يساهم في الشعور بالخمول والكسل، فيزيد من نسبة تخثر الدم، وقلة الحركة، وارتداء ملابس ضيقة يضغط على الأوعية الدموية ؛ مما يسبب تخثر الدم، وكذلك قلة تحريك الأرجل لمدة طويلة يشعر المصاب بتخثر الدم، بعدم القدرة على تحريك قدميه، وخصوصاً القدم اليسرى ؛ لأنها تقع في جهة القلب، فتتورم ساقيه، كما يشعر بألم حاد .**

**تستخدم الأعشاب لعلاج تخثر الدم، بدلاً من تناول الأدوية والعقاقير، التي لها تأثيرات جانبية على جسم المصاب .**

**هناك نصائح وإرشادات ينبغي أخذها بالحسبان قبل استخدام هذه الأعشاب، منها :**

1. **يجب أن يتجنب المصاب بمرض تخثر الدم تناول الغذاء الدسم الغني بمادة الكوليسترول، والتي تزيد من وزنه، مما يؤدي إلى الإصابة بتخثر الدم وتكوين الجلطات .**

2. يجب على المصاب بتخثر الدم أن يكثر من شرب الماء، وتناول الخضار والفاكهه الطازجة .
3. كما أن استخدام الكمادات الساخنة على منطقة الألم يساعد على التخفيف من حدته .
4. يعتبر الزنجبيل أحد أهم الأعشاب التي تساعد المصاب على التخلص من تخثر الدم، وذلك عن طريق استخدام مطحون الزنجبيل مع الماء، أو استخدام منقوعه في الماء المغلي، ويتم تحليته بإضافة السكر، ويشرب مثل الشاي .
5. يستخدم حصا البان أو ما يعرف بإكليل الجبل للتخلص من تخثر الدم، حيث ينقع ملعقة من هذا العشب في كأس ماء مغلي، لمدة لا تقل عن عشرة دقائق، ثم يشرب فنجاناً منه كل صباح ومساء .
6. تناول الفلفل الحار والشطة يعمل على تنشيط الدورة الدموية ؛ مما يساعد على التخلص من تخثر الدم .
7. غلي فص من الثوم المقطع في كأس من الحليب يعمل على التغلب على مشكلة تخثر الدم، وذلك عن طريق شرب كأس منه بعد تناول الوجبات الثلاث .
8. للتخلص من تخثر الدم يتم نقع ملعقة من الشيح في كأس ماء مغلي، لمدة لا تقل عن عشرة دقائق، ويتم شرب كأس منه أيضاً بعد الوجبات الثلاث .
9. شرب الشاي الأخضر أو القهوة يساعدان على التخلص من مشكلة تجلط الدم، ويعدان من مقاومي الكوليسترول .
10. فاكهة الكيوي لها القدرة على تخفيض نسبة الدهون، المسؤولة عن ثخثر الدم وأمراض القلب ؛ لذلك ينصح تناولها باستمرار للتغلب على تخثر الدم .
11. يساهم زيت الزيتون في التخلص من مشكلة تخثر الدم ؛ لذلك ينصح بإلحاقه بوجباتنا كل يوم، كما أنه مقاوم جيد للتخثر .
12. تناول الشيكولاتة الداكنة يعمل على منع تخثر الدم، ويساعد على الحفاظ على سيولة الدم .
13. للحبة السوداء القدرة على التغلب على مشكلة تخثر الدم ؛ لذلك يتم غلي الحبة السوداء في الماء لمدة عشرة دقائق، ثم يضاف العسل إلى المغلي، ويشرب فنجان مع كل وجبة يومياً .
14. كما أن تناول حبتان من  خردل على الريق كل صباح يمنع تجلط الدم .
15. أما عن القرنفل فيغلى مطحونه في كأس من حليب الغنم، ويشرب كأساً منه كل صباح ومساء، فإنه يساعد على المحافظة على سيولة الدم .

**16.وللتخلص من مشكلة تخثر الدم يتم طحن كميات متساوية من نبات القراص، والأخيليا، والقيصوم، وذنب الخيل، ثم غلي هذا الخليط في كأس ماء، لمدة لا تزيد عن عشرة دقائق، ويتم تحليته بإضافة العسل، ويشرب منه فنجاناً على الريق وقبل النوم .**

**17.ولعلاج تخثر الدم يتم خلط 40 جراماً من العكبر، و40 جراماً من غذاء الملكات، في كيلو من العسل، ويتناول المصاب ملعقة صغيرة من الخليط قبل الوجبات الثلاث .**

**علاج تخثر الدم لا يعتمد فقط على تناول الأعشاب والنباتات، وإنما يجب تحريك القدم وتدليكها من فترة لأخرى .**

# علاج مرض باركنسون بالاعشاب

•

مرض باركنسون هو من الأمراض الشائعة لدى كبار السن حيث تبدأ العراض السريرية بالظهور عادة ما بين سن ال40-60 سنة . وتزداد نسبة الاصابة به في المراحل المتقدمة من العمر ويعرف مرض باركنسون بأنه تلف لجزء معين في النواة القاعدية في الدماغ يدعى المادة السوداء حيث تعرف هذه المادة بمسؤوليتها عن افراز مادة الدوبامين الضرورية لتوازن الحركة لدى الانسان ، ولا يعرف سبب مباشر لتلف هذه المادة وربما يكون هناك علاقة بالجينات الوراثية والعوامل البيئية المحيطة .

.

.

**علاج مرض باركنسون بالاعشاب**

تناول السمسم مع العسل يوميا مع دهن الاعصاب بزيت السمسم يسهم في تخفيف حدة المرض ، وقد يتعافى المريض منه باذن الله .

كما ان للباقلاء دور كبير في معالجة هذا المرض المرض بمد الجسم بالبروتينات النباتية التي تسهم بشكل كبير في تخفيف حدة المرض ، وقد يتماثل المريض للشفاء باذن الله . وهنا لابد من الاشارة الى ان هذه العلاجات تحتاج الى المداومة عليها لمدة لاتقل عن ثلاثة اشهر


مكتبة العلوم الروحانيه . كتب ومخطوطات روحانيه نادره
www.israfilweb.com